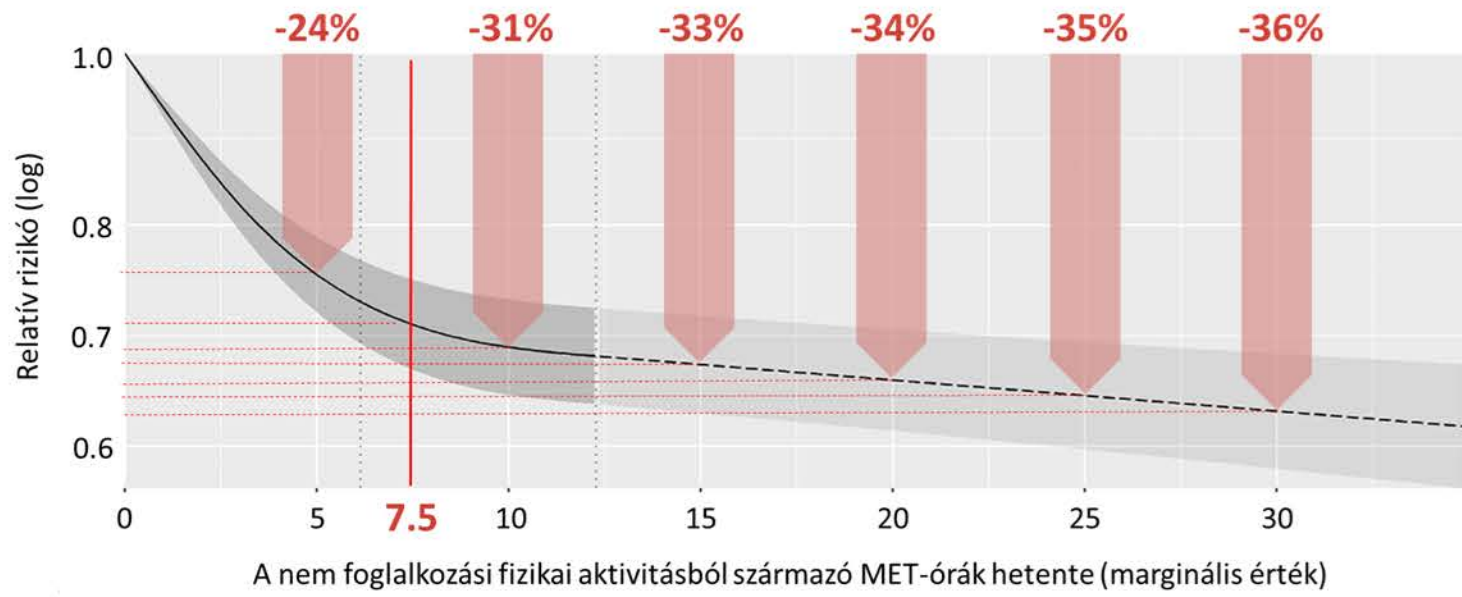
A hosszú élet tudományos alapjai
www.90pluszegészség.hu

A biciklizés intenzitása, a MET-óra nagysága a heti mozgás dózisának függvényében

Szabadidős fizikai aktivitás során egy hét alatt gyűjtött MET és az **össz-halálozás** összefüggése egy nagy meta-analízis alapján



Heti mozgásmennyiség (MET óra)

TEMPÓ	1 óra	2 óra	3 óra	4 óra	5 óra	6 óra	7 óra
<16 km/óra 4.0 MET/h	4.0 MET	8.0 MET	12.0 MET	16.0 MET	20.0 MET	24.0 MET	28.0 MET
16-19 km/óra 6.8 MET/h	6.8 MET	13.6 MET	20.4 MET	27.2 MET	34.0 MET	40.8 MET	47.6 MET
20-22 km/óra 8.0 MET/h	8.0 MET	16.0 MET	24.0 MET	32.0 MET	40.0 MET	48.0 MET	56.0 MET
23-25 km/óra 10.0 MET/h	10.0 MET	20.0 MET	30.0 MET	40.0 MET	50.0 MET	60.0 MET	70.0 MET
26-30 km/óra 12.0 MET/h	12.0 MET	24.0 MET	36.0 MET	48.0 MET	60.0 MET	72.0 MET	84.0 MET
>32 km/óra 15.8 MET/h	15.8 MET	31.6 MET	47.4 MET	63.2 MET	79.0 MET	94.8 MET	110.6 MET

A MET (Metabolic Equivalent of Task) azt mutatja meg, hogy egy adott tevékenység hányszorosa a nyugalmi energiafelhasználásnak. A MET-értékek sebességalapú Compendium-adatokból számolt közelítő értékek. A valós egyéni MET-terhelést befolyásolja a testtömeg, a futóstílus és a terepviszonyok. Készítette: Dr. Kiss Zoltán